



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.530](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.530)

Pagina 1/2

## I "Cinque Tibetani" posson bastare

mariagrazia, venerdì 18 febbraio 2011 - 19:29:17

Semplici, veloci, benefici: i celebri esercizi yoga conquistano vip e casalinghe. In nome del benessere

ROSELINA SALEMI

MILANO

Tapis roulant? Fa sudare troppo. Pilates? Basta, già provato. Tai-chi? Sembra facile, ma è faticoso. Il logorio della vita moderna, oltre a suggerire aperitivi al carciofo, invita tutti a trovare il famoso equilibrio psicofisico. Ed ecco che, di salotto in salotto, di palestra in palestra ritorna di gran tendenza il Rito dei Cinque Tibetani, lanciato da Peter Kelder nel 1939, ma utile anche oggi, come tutte le buone pratiche.

Non si tratta di ospitare cinque monaci, ma di eseguire cinque esercizi molto semplici, capaci di restituire equilibrio ai nostri centri energetici, i famosi chakra (7 per gli indiani, 5 per i tibetani). Bastano 10 minuti (si può arrivare a 18) meglio se ogni giorno, meglio se di mattina, a piedi nudi, appena alzati dal letto. Ma si può scegliere qualunque momento, l'importante è non mollare. Il rito richiede fedeltà. I risultati sono sbalorditivi, giurano i praticanti: mente più lucida, controllo delle emozioni, difese immunitarie potenziate, energia vitale più alta. Attenzione, memoria, sonno, smettono di essere un problema, la pelle diventa luminosa, l'aspetto giovanile. E via miracolando: c'è chi giura di essere dimagrito quattro chili e chi pensa che gli ricresceranno i capelli (questo non è sicuro).

Ma il re del cachemire Brunello Cucinelli, sostenitore della moda etica, dalla bella fabbrica di Solomeo fa propaganda: dice che i «cinque tibetani» gli hanno cambiato la vita, che ha recuperato tra lo 0.25 e lo 0.50 di vista, (e ha anche capelli più forti). Se concede un'intervista, regala volentieri il libro con gli esercizi allo stressato giornalista. E la catena va avanti. Non è la solita mania hollywoodiana, anche se le star hanno contribuito al rilancio della pratica. Angelina Jolie, che ama l'Oriente, e Madonna, che le prova tutte, trovano praticissimi i «cinque tibetani». Portano via poco tempo e non richiedono un personal trainer. «Per questo hanno così successo», sostiene Silvia Salvarani, esperta di yoga e autrice di manuali. Viviamo nell'epoca delle terapie brevi. Il benessere è un obiettivo, ma deve arrivare subito, «e questi esercizi sono ideali. Ho visto migliorare problemi cronici di salute e di bellezza, anche se ovviamente non con gli stessi tempi. Alcuni hanno ottenuto risultati rapidi, altri hanno dovuto faticare di più».

Non si tratta di autosuggestione. È un processo spiegabilissimo. Questi movimenti producono un'accelerazione del metabolismo e della vitalità. Massaggiano gli organi interni e stimolano l'eliminazione delle tossine. Insomma, come nello spot, puliti dentro e belli fuori: è possibile, anche se non è come bere un bicchier d'acqua. Così Alessandro Preda, dentista della Milano-bene, non salta mai un esercizio, spesso in compagnia della moglie. E confessa: «Funzionano, mi sento davvero meglio».

Così, signore belle e intelligenti, più inclini alla meditazione che alla chirurgia estetica, come l'attrice Maddalena Crippa («lo faccio per mantenermi elastica») e l'eterea Luisa Beccaria, stilista cult, hanno trovato un compromesso felice tra yoga, palestra, lavoro. Ma basta passare la voce, e si scopre che i «cinque tibetani» sono una parola d'ordine interclassista e trasversale. Una



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.530](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.530)

Pagina 2/2

---

scelta che lega persone lontanissime per idee e stili di vita. C è il pianista Ludovico Einaudi, che li trova utili per mantenere salda la schiena e c è il manager Bruno Landi (Lanificio Colombo) che ne fa una questione di concentrazione. C è lo scrittore Noam Shpancer, psicologo e studioso dell'ansia, e c è la sensitiva Rebecca Rosen, consulente di Jennifer Aniston, e Courtney Cox, che sostiene l'interconnessione di tutte le energie ». Provare? La tentazione è forte. E non è neanche un peccato &

Fonte

Cinque Tibetani, i celebri esercizi di yoga

Vedi la sequenza [qui](#)